

Herramientas para Trascender

MARÍA ISABEL MOTTA ARATA

Colección ψ Alquimia

Isa Motta Arata (Santiago, 1974).

Psicóloga, artista y escritora Taoísta, ítalo-chilena. En 2020 funda la Psicología Taoista y crea Galería Editorial Obra Abierta. Estudió Artes visuales en la Universidad de Chile y Psicología en la Universidad Diego Portales. En 2000 toma consciencia de su obra caligráfica, creando SIGNOS (2001-), exhibidos en: Museo Nacional de Bellas Artes, Museo de Arte Contemporáneo de la Universidad de Chile (Quinta Normal y Parque Forestal), Museo Antropológico Sebastián Englert (Rapa Nui), Congreso Nacional (Valparaíso), La Sebastiana (Valparaíso), Centro Cultural Palacio La Moneda (Cineteca Nacional), Galería Posada del Corregidor (Santiago), Correos de Chile (Plaza de Armas, Santiago), Galería de Arte de la Universidad Católica de Temuco, Pratt Institute (Brooklyn), Palacio de la ONU (New York), Off Bienal Venecia, REDCSUR Red Conceptual Sur, Woman Artist Museum, Santana Art Gallery (Madrid), entre otros. Durante los años 2000 y 2020, tras explorar distintos modos terapéuticos, crea la «Psicología Taoísta». Actualmente, está dedicada al trabajo artístico y la consulta psicológica. Vive en Santiago de Chile.

IG @ps.isamottaarata



Herramientas para Trascender

MARÍA ISABEL MOTTA ARATA

Colección ψ Alquimia

Dedicado con amor
a mi mejor amiga
Pamela Ibacache Merino



Signo *«Trascendiendo el miedo»*

“La vida se encoge y se expande
en proporción al coraje que uno tenga”.
Anaïs Nin.

Agregaría:
Hay un tiempo para encogerse, adentrarnos
(en la búsqueda de “Quién soy yo”);
y, hay un tiempo para expandirlo,
desplegarlo en función de nuestra «esencia»,
ahora, descubierta.



Signo *«Coraje»*

Índice

(c) Consciencia de qué aprender
Signo 09: *«El proceso de la Consciencia»*

(d) Escalera de pequeños peldaños
Signo 10: *«El peldaño circular»*

(e) Calendario de metas
Signo 11: *«Los pequeños propósitos cotidianos»*

(f) Claridad sobre el proceso
Signo 12: *«La confianza Celeste»*

(g) Reconocimiento de las "resistencias"
Signo 13: *«El giro apropiado de las cosas»*

(h) Voces originales de las "resistencias"
Signo 14: *«Contemplo, sin involucrarme, las resistencias»*

(i) Reconozco mi propia voz
Signo 15: *«Encontrar mi voz»*

(j) Se resuelve el conflicto de "Identidad"
Signo 16: *«Descubro Quién Soy»*

I Presentación

En lo personal - como psicóloga, artista y escritora taoísta - pienso|siento que saber vivir es la búsqueda de desplegar, de la forma más genuina, nuestra propia esencia y de compartir esta entrega con los demás. Las personas que son generosas lo saben: no hay plenitud mayor que esta "entrega" genuina de nuestra «Dimensión Receptiva»; en otras palabras: TAO, realización del TAO. Sin embargo, para 'alcanzar esta entrega' es necesario realizar "El Camino" del corazón.

El Camino del corazón es un sendero arduo, porque requiere ser coherentes, valientes, poseer el coraje para decir y actuar desde nuestra verdad, disciplina para persistir en los cambios que necesitemos realizar, perseverancia para sostener estas transformaciones y fe: confianza profunda en la Vida, que es el proceso creativo de cómo se manifiesta nuestra existencia-esencia.

Este Camino del corazón puede abordarse de dos maneras. Por lo general, según la etapa de la vida en que estemos, elegimos una u otra.

Cuando somos niños, después, adolescentes entusiastas y jóvenes alegres, vamos en pos de lo que "intuimos" es el anhelo del Alma. Cuando adultos mayores, retomamos esta

senda. Esta es la primera manera de abordar El Camino del corazón, y para su realización es que desarrollé las 21 Herramientas de «Procesos Creativos de Integración» que están descritas en mi libro "Herramientas para Transitar" (de la mente al corazón y del corazón al alma).

En este libro, que les presento a continuación, desarrollo la segunda manera de abordar El Camino del corazón. ¿Por qué? Porque cuando nos convertimos en adultos tomamos consciencia de la finitud de la vida, de lo efímera que es. Hay un especie de 'apremio' que comenzamos a sentir alrededor de los 40 años y de forma urgente a los 50. Entonces, se hace necesario, nos 'urge' enfrentar lo que no quisimos o sentimos que no pudimos enfrentar en el pasado: los "miedos" más significativos que quedaron pendientes.

El presente libro, "Herramientas para Trascender", comparte 16 herramientas de «Procesos Creativos de Trascendencia» (de nuestros miedos). Estas herramientas, al igual que las que presenté anteriormente, son distintas etapas de un mismo proceso.

Este proceso es el que iremos viviendo junt@s a través de estas páginas, y tiene la riqueza de permitirnos - con mucha claridad - darnos cuenta cuáles son los momentos del proceso que más nos cuestan o paralizan, para que podamos ir

más allá.

Pero, ¿por qué se hace necesario trascender nuestros miedos? ¿Qué problema hay en aceptarlos y vivir con ellos?

Efectivamente, es absolutamente legítimo ‘elegir’ conservar nuestros miedos. Sin embargo, ¿has evaluado el costo que eso tiene para ti y los que quieres? ¿tu pareja? ¿tus hijos? ¿tus herman@s? ¿tus padres? ¿tus amig@s? ¿La gente que depende de ti en el trabajo, sus familias? Ojo: hay dos tipos de miedo. Hay un miedo “frugal”, por así decirlo, que no interfiere con nuestra esencia. Por ejemplo, no me afecta dejar de realizar caída libre. Sin embargo, hay otros miedos en los cuales sentimos su “peso” y nuestra resistencia a enfrentarlos; y, cada cierto tiempo, ‘reaparecen’ como necesarios de abordar, pero les hacemos el quite, huímos de ellos, los tratamos de invisibilizar, de bajarles el perfil, incluso, de negarlos; pero siempre es una “carga” que sentimos que arrastramos y nos aprieta y presiona el corazón. Nos nubla la vista.

No siempre es fácil, además, tener claridad sobre “nuestros” miedos, porque en gran medida el 80% son miedos heredados de otr@s que, inconscientemente, “asumimos”, por algún tipo de lealtad inconsciente, nos hicimos cargo de ellos: puede ser por cultura familiar, cultura país, en fin, herencias que hay que «soltar», pero el primer paso es reconocerlos,

dejar de naturalizarlos. Y se hace necesario, también, despejar todo ello y con eso se aliviana bastante la “carga”, la mochila personal.

El punto es que tenemos “Libre Albedrío” de realizar o no El Camino del corazón: “El Camino” del Alma en lo profundo. Y para l@s inquiet@s que deseen y “elijan” realizarlo, descubran algo asombroso, ¡maravilloso!: cada miedo es el ‘signo’ que esconde un anhelo del Alma, y estamos invitados a trascenderlo para que así nuestra Alma se despliegue más y más. En otras palabras, el miedo nos ‘señala’ qué trabajar para crecer.

Como les decía al comienzo: saber vivir es la búsqueda de desplegar, de la forma más genuina, nuestra esencia y de compartir esta entrega con los demás, porque es eso y no otra cosa lo que nos lleva a la plenitud. Por esto mismo, es que la imagen de «Lo Receptivo» - la apertura y entrega total a la vida - es simbolizada en el TAO como lo “Sublime”. En otras palabras, alcanzar «Lo Receptivo» es el propósito de transitar El Camino, porque el Alma es «Lo Receptivo» en lo más esencial.

Paradoja hermosa del Misterio de la vida:
para ser hay que «no-Ser».

- ¿El Alma es «Lo RECEPTIVO»?
- Así lo plantea el TAO y así lo vivo yo: no hay amor más grande y profundo que aquel que se vive desde la dimensión receptiva. El alma es «lo receptivo» y quién dirige el proceso es el corazón. No es un fuego, es como el agua... Es la apertura y entrega total a la existencia: te pones a 'disposición' del mundo según los talentos que has heredado, y toda tu vida se construye en función de su mejor forma de entrega. No hay un proyecto de la personalidad para tu realización sino del Destino: sabes que aquellas cosas que fluyen señalan qué realizar. No hay esfuerzo, no hay lucha. Y la apertura permite que vayas integrando todo el Universo en ti, a la vez que te vas 'desprendiendo' del mundo.

  No hay amor más grande que una entrega y apertura total, sin apegos.

Por otro lado, cuando opera el proyecto de la personalidad (ego), ¿has visto? ¿cuánta gente 'exitosa' destaca un aspecto de sí en lo social, y se llena de elogios, pero tiene la escoba en otras áreas de su vida? Ocupa un "sustituto" (que construye como exitoso para la sociedad), escondiendo 'bajo la alfombra' aquello que "realmente" vino a realizar,
a trascender…

La invitación es a crecer en conjunto, abrazando todas nuestras dimensiones. Es cierto, a veces tenemos que priorizar durante un período por alguna en especial; pero ya, a mitad de la vida, no hay excusas para la falta de «integración» que se torna la tarea más importante para nuestra esencia: alcanzar una "síntesis" coherente, propia y original.

La buena noticia es que todas las herramientas que les entrego - tanto las de Integración como las de Trascendencia - tienen un efecto «sinérgico» para tu vida: podrás centrar la atención en crecer en un área en particular pero, también, favorecerá las demás.

Sin más que decir, ¡comencemos! Lo efímero y finito de esta existencia provoca en mí el apremio por entregarte todo lo que va surgiendo en mi alma.

María Isabel Motta Arata.
Febrero, miércoles 15 de 2023.



Signo *«Instrumentos de Transformación»*

II Procesos Creativos de Trascendencia (de nuestros miedos)



Signo *«Confianza»*

Herramientas

Las herramientas, que presento a continuación, son 16 estrategias que forman parte de un mismo proceso "in crescendo" que culmina, precisamente, en la trascendencia del miedo. Hacemos la distinción de cada momento del proceso, para que cada un@, con mucha claridad, descubra, vea, reconozca cuál es la etapa que más se le dificulta y, descubra el por qué y el cómo trascenderla.

Esto es lo maravilloso de contemplar desde una visión de "proceso": tenemos clara la composición total y, por lo mismo, nos podemos adentrar en el espacio donde surgió la dificultad, pero ya sabiendo cómo se resuelve la pintura, la partitura exitosamente completa.

Los invito a conocer, entonces, cada una de estas herramientas.



Signo *«La espada Sagrada»*

(a) Enunciación de El Camino “sin restricciones”

Iniciamos este viaje, ya, desde el “Despertar” de lo que es el miedo: somos conscientes del propósito del miedo; él nos señala el obstáculo necesario que atravesar para alcanzar la realización de un anhelo del Alma. De tu Alma. En concreto, el miedo ‘marca’ El Camino. Nos dice: “Por aquí es, pero tienes que atravesarme, trascenderme para alcanzar lo que anhelas”. Y, observa: mientras mayor es el miedo, mayor es ese anhelo del Alma y, por lo tanto, más grande nuestra posible realización. El miedo lo que hace es ‘cubrir’ con un manto ‘espantoso’ - para nosotros - nuestro deseo más profundo: la plenitud.

- ¿Qué es la plenitud?
- La plenitud es el gozo de habitar “desde” el alma (desde la dimensión receptiva de armonía e inocencia) y saber que toda búsqueda de libertad, amor o realización se cumplirá a través de la entrega. De tu entrega. Sabes que la entrega de lo más genuino que hay en ti (de Quién eres), sumado a una «confianza» absoluta en el proceso de la vida, llevará todo a puerto, sin saber cómo serán los resultados, porque no conoces límites. Porque el Alma no tiene límites. Esto es la plenitud. Y para vivirla son necesarias las “re-

laciones-Alma", vincularte con seres que "habiten" desde el alma, y que van siendo 'espejos fidedignos' de tu transformación a través del tiempo. (*) En «Psicología Taoísta» sabemos que son pocas las "relaciones-Alma" en los adultos, por eso un vínculo psicoterapéutico-Alma puede acompañarte en este proceso y es, también, el propósito de la «Psicología Taoísta».

En el fondo, lo que el miedo oculta de ti es todo tu potencial, tu potencial creativo (amoroso, material y espiritual) y aquello que viniste a trabajar/realizar en esta vida, aquello que vino tu alma a experimentar. El miedo, lo que hace es "cubrir" tu forma de realización, una realización tan significativa, tan importante, que podría transformar tu Destino para siempre. Más concreto aún: cada vez que trasciendes un miedo, tu Destino se transforma y, expande a posibilidades más y más maravillosas.

Es curioso pero, a veces, a lo que "más" tememos es a nuestra «felicidad», es a nuestra realización, es a nuestro éxito, y permitimos, dejamos que el miedo haga su trabajo alejándonos de todo ello. ¿Por qué? Porque a mayor realización, mayor responsabilidad con uno mism@ y la humanidad. Nos volvemos más «Conscientes». ¡Más simple!: cuando trascendemos un miedo, es necesario que salgamos de nuestra "zona de con-

fort", trascender el miedo es, precisamente, embarcarnos a un destino desconocido, donde los márgenes, los bordes, el muro se corren; ahora, hay más espacio, más oportunidades, más situaciones y donde otro modo de ser es posible.

De alguna forma, salir de la "zona de confort" es «abrirnos» a una nueva cultura para con un@: caen las creencias viejas y rancias que nos tenía 'aprisionad@s' en visiones estrechas de quiénes somos, de cómo ser y relacionarnos, de cómo actuar; y descubrimos que podemos cambiar, «cambiar para siempre», crecer todo el tiempo, realizar todo lo que soñamos y más.

Sí, en este sentido, en este punto, se genera un problema con la "identidad" que es importante de trabajar. Nos esforzamos "tanto" en el pasado por 'etiquetarnos', por construirnos una 'imagen' de nosotr@s mism@s, por acuñar pensamientos propios (excluyendo muchos otros interesantes) y por vivir bajo el halo de sólo ciertas creencias que, soltar esa visión "restringida" de nosotr@s se nos hace muy difícil,... Pero es necesario ¡soltarla! para crecer. Quizás, la «piedra tope» más importante en el proceso de trascender nuestros miedos sea este "aferramiento" a nuestra identidad, este "apego" a una cierta forma de habernos construído nuestra imagen. Un "personaje" muchas veces. Por lo mismo, es importante que te preguntes:

¿Qué pasaría si «soltara» toda imagen de mi mism@?

¿Qué pasaría si dejara de aferrarme a las estructuras-creencias que me dan los márgenes de cómo ser-en-el-mundo,
y tan sólo fuera eligiendo las cosas, las situaciones, las personas desde un sentimiento hondo de armonía,
sin ocuparme más de cómo ser?

¿Qué pasaría si «habitara» desde el Alma,
desde el sentimiento hondo de «armonía», aprendiendo a fluir;
no buscando más etiquetarme, enmarcarme, restringirme… y en este ir,
en esta fluidez contemplara, viera y descubriera «Quién soy» en realidad?

Observa cómo vas siendo en este nuevo escenario, sin juzgarte, comprendiendo que el alma encontrará su cauce más genuino si le permites fluir y no la fuerzas a ser de "una" forma.

Retomemos, ahora, el tema de la «zona de confort» que es clave, quiero que lo comprendas en profundidad y te des cuenta de lo limitante que es:

- En síntesis, ¿qué es la "zona de confort"?
- La "zona de confort" es permanecer prisioner@ en tus miedos.

Entiendo que sea muy difícil para la mayoría enfrentar los

miedos. A mí, también, me costó años reunir el coraje para vivir ciertos procesos.

- ¿Qué ayuda cuando estamos tratando de trascender un miedo y sentimos que no podemos?
- Ayuda tenernos paciencia y perseverar, y darte cuenta que ese miedo tuvo una función 'protectora' durante un tiempo, pero que ya - hoy - no es necesario. (*) Es un tema hermoso para que trabajes con tu Psicoterapéuta Toísta: ir «vaciando» el miedo.

Bueno, en este punto, en este momento del proceso que estamos iniciando, nos permitimos «soñar sin ninguna restricción» cómo sería nuestra vida si no tuviéramos ese miedo; y, tomamos consciencia (esto también es maravilloso) que, como se trata de un miedo profundo, esconde realmente un anhelo del Alma (y no del ego). No estamos errad@s en el camino: ¡Por aquí es!

Aquí hay algo importante que enunciar: es necesario que seamos capaces de reconocer los sentimientos "negativos" para encontrar su opuesto "positivo", y realizar el cambio. Por ejemplo: la 'envidia' puede transmutarse en inspiración, admiración y reconocimiento de lo que un@ busca vivir/ser/alcanzar. Muchos miedos los "justificamos" y sentimos legítimos a partir de nuestros sentimientos "negativos".

- Pero, ¿cómo se realiza la transmutación del sentimiento negativo al positivo?
- Yendo a la verdad más honda de ti mism@ y, «aceptando» la frustración y el dolor de sentir y reconocer que tu Alma aún 'no lo vive' y que es lo que realmente desea. En concreto, necesitamos humildad y paciencia, porque si procedes a la aceptación, igualmente tardarás un tiempo en lograrlo, en alcanzar ese estado.

Sin embargo, el «proceso de la Vida» es tan "Perfecto" que, cuando «aceptas» en ti ese dolor, en la humildad de quién eres hoy, comienza la transmutación amorosa a realizarse… y las personas que te generaban envidia, se transforman en tu inspiración para realizar aquello que anhelas, y te pones en campaña con decisión y disciplina (incluso entusiasmo), tomas acción y te encaminas a ello. Incluso, agradeces tenerlas como «modelos» para tu camino, porque te estimulan a crecer y es eso lo que buscas: ¡desplegar más y más tu Alma! Crecer es siempre desplegar el Alma.

Entonces, en este punto, te conectas con tu sueño y todas sus posibilidades intuitivamente. Buscas «empaparte», sumergirte en el gozo que implicaría esa realización para ti - aquella trascendencia del miedo - y te ocupas de "guardar", de «atesorar» este sentimiento profundo para que te acompañe todas

las etapas y pasos siguientes, especialmente, cuando se pone difícil la pista.

A la vez, realizas un "boceto" mental, los trazo, tiras las líneas, diseñas el paisaje que tendrías que atravesar. Compones el «mapa» intuitivo de todo lo que se viene. Reconoces los pasos más significativos y cómo debiera ser su resolución óptima. Por ejemplo, proyectas una exposición de pinturas (que, por su puesto, te 'aterra' por la exposición personal que implica) y te preguntas: ¿Cuál, entre todos los espacios de exhibición que conozco, pienso que es el "mejor" espacio para esta muestra?, ¿Cuántas pinturas para ese espacio es lo ideal, respecto del formato que me gustaría trabajar? ¿Cuál es el lugar ideal para enmarcar? ¿Cuál es el presupuesto que requiero para su enmarcación óptima? ¿Cuánto tiempo me tomará crear todas las obras disfrutando el proceso? De fondo, ¿Qué busco 'intencionar' con esta muestra? ¿A quiénes quiero llegar y por qué? ¿Cómo resaltar su belleza poética? ¿Cómo componer el montaje para ello?

De esta forma, pones hincapié en las "estrategias imprescindibles" que abordar, para su realización óptima, jerarquizando según el grado de importancia y la consecución temporal en que será necesario resolver cada paso. Siguiendo el ejemplo anterior: (1) defines cuánto tiempo te tomará crear las obras que quieres exponer, por supuesto, disfrutando el proceso; (2)

te diseñas un catálogo hermoso pensado para la institución y los curadores que 'aceptarán' que expongas en ese espacio; (3) con la carta de aceptación del lugar y los amigos vinculados al negocio, armas la mejor estrategia para conseguir su financiamiento, teniendo claro qué ofrecer a cambio; etc.

Veamos un segundo ejemplo de miedos, donde siento que necesito tener una conversación importante con mi pareja, pero siento que me va todo en contra, también, puedo realizar este proceso. Los procesos macro y micro son lo mismo en esencia. Este ejemplo, lo iremos desarrollando en los próximos pasos. Lo importante aquí, en este punto, es descubrir por qué falla la comunicación, por qué no resulta, por qué no fluye. Quizás, se comunican desde distintos lugares: corazón/mente; quizás el planteamiento no es claro; quizás no elegimos el momento adecuado; quizás no me siento preprad@ para compartir toda la verdad que es necesario abordar… Quizás cambié, y hay cosas a las que ya no estamos dispuestos y el otro le exige a mi yo antigüo… O varios de estos asuntos a la vez que hay que despejar.

A su vez, «aceptas» que hay cosas "nuevas" que aprender, y que (quizás) te causan «resistencia», y es importante que descubras el por qué. Éste, también, puede ser un punto de aferramiento a la "identidad". Muchas veces el miedo está estrechamente vinculado al tener que aprender cosas "nuevas".

(*) Es importante que lo trabajes con tu Psicoterapeuta Taoísta. Reconocer qué hay de fondo, que creencia antigua está operando que ya no sirve.

Ahora, lo más importante en esta etapa - para cerrar el punto - es «soñar» ¡soñar en grande! (The Big Picture), sin ninguna restricción, y comprender que la ambición del Alma es la que nos lleva a la realización. Tener clara la diferencia entre la ambición de la personalidad (ego) y la ambición del Alma es la clave. Existen muchos discursos "espirituales" en desmedro de la «ambición». El problema no es la ambición, el problema es cuándo no proviene del Alma y es la personalidad quien la desarrolla como "sustituto" de no habitar desde alma.

—

Un amigo, que quiero mucho, empresario, cuando le hice la pregunta por el desarrollo de mi psicología, me hizo la siguiente pregunta: «¿Cuánto quieres crecer?». Fue un 'satori' enorme, profundo, ¡hondo! Me di cuenta de lo 'atrincherada' que me encontraba en ese momento por mis mis miedos, lo disminuída, lo temerosa, porque sentía que quería crecer sólo lo necesario para pagar las cuentas; no demasiado porque - en el fondo - descubría que «crecer» era salir definitivamente de mi "zona de confort" y llevaba tantos años creándola, armándola, adornándola con «creencias restrictivas» para no

moverme… Fue maravilloso: con su pregunta "recordé" que LOS LÍMITES los pone uno: NO EXISTEN.

—

Cuando lancé mis Talleres de Psicología & Arte, después de años de no realizar talleres y, de haber tenido experiencias muy gratas y otras no tanto, tuve miedo. Pero, ¿qué temía? Temía al «fracaso», temía intentarlo y que no resultara. ¡Me había olvidado de jugar, de crear! Había desplazado el juego y la creación sólo al arte, pero no a la ¡Vida! Había olvidado que no debo "huir" del miedo, que debo dejar que me «atraviese» y, escuchar con distancia y perspectiva lo que me quiere decir, y "darle poca importancia", porque se trata de un "discurso" - instalado como creencia inconsciente en mi mente - de alguien significativo del pasado, que me hirió, porque no "vio" mi potencial ó lo vio y lo quizo mellar.

No es importante si fracasas o no en algo que intentas. Fracasar, a veces, ¡es lo mejor que te puede pasar! Puede ser tu mayor «bendición». ¿Cuántas veces un fracaso nos llevó a la realización?… una ruptura de pareja hizo que hoy estés con la persona amada ó que fracasara ese arriendo hizo que iniciaras el gran viaje de tu vida ó que se te diera vuelta la tinta permitió soltar esos dibujos y que te lanzaras al ¡color!

Piénsate siempre jugando, como un niñ@ curios@, apasionad@, que cree profundamente en su proyecto y que dará por él lo mejor de sí, pero, que a la vez permanecerá ABIERTO, ABIERTA, observando cómo se desarrolla el proceso “sin apego a los resultados” porque, si diste “lo mejor de ti” y no resulta, es porque «el flujo va por otro camino». Esta es la Sabiduría del TAO. Hay lugares que soltar, personas, paisajes que abandonar para seguir creciendo. Que sea el flujo de la vida (y no el proyecto de la personalidad) quien nos guíe.

«Lo que sea para ti, te encontrará».

—



Signo *«Permitirnos soñar»*

(b) Exploración / Sondeo

En esta etapa, nos hacemos apoyar por otr@s. ¿De qué forma? Pues bien, exploramos cómo otr@s han resuelto lo que nosotr@s estamos encaminados a resolver. Vamos en pos de consejos, formas, sabiduría. Y l@s otr@s pueden ser nuestros amigos, información en las redes sociales, un poema, distintos autores, mentores, maestros.

Hay dos maneras de comenzar el sondeo, la exploración: lanzarnos al sondeo o preguntarnos qué queremos nosotros antes de realizarlo. Es esta última propuesta la que nos interesa aquí, porque si no partimos de nosotr@s, nos podemos 'perder' en las visiones de los demás, alejándonos de lo que realmente queremos realizar, trascender desde nuestra esencia.

Entonces, antes de sondear y explorar, el tema que nos produce miedo y que queremos trascender, realizar, nos preguntamos:

- ¿Qué realmente quiero?
- ¿Qué busco alcanzar?
- ¿Cuánto, en este camino, deseo crecer?
- ¿Hacia dónde quiero que me dirija?
- ¿Cuáles serían mis resultados ideales?
- ¿Cómo intuyo que podría alcanzar esos resultados

ideales?
- ¿Qué tendría que hacer? ¿Cuáles serían los modos?
- ¿Cómo imagino, intuitivamente, el desarrollo del proceso?
- ¿Cómo me estoy viviendo la experiencia?
- ¿Cuáles son mis sentimientos?

Vamos a retomar los ejemplos anteriores. En el ejemplo de la conversación pendiente que tengo con mi pareja, y me causa temor, voy a estas preguntas… Y en el ejemplo del proyecto de pintura, realizo las mismas preguntas también. Insisto respecto de lo ya mencionado en el punto anterior: quiero que observes cómo lo macro y lo micro siguen un mismo camino. Siempre, antes de comenzar un proyecto, antes de enfrentar un miedo, antes de aventurarte a algo, es importante que vuelvas hacia ti mism@, que te sitúes desde el "centro", desde el «centro» de ti mism@.

Luego, de alcanzar este «centro» verás, experimentarás mucha 'claridad' respecto de cómo resolver lo que viene. Ahora, te adentras a observar, investigar, conocer "modelos" de lo que buscas alcanzar; y tomas lo que te interesa que sientes enriquece tu "propia forma" de trascender los miedos, tu "propia forma" de realizar el proyecto expositivo, tu "propia forma" de plantear la conversación con tu pareja. Así, vas construyendo tu "modelo personal" al respecto. Por ejemplo, puede que la

estrategia, para el proyecto de pintura, sea conversar con distintos lugares expositivos a la vez, planteado desde un mismo catálogo y agendando para diferentes fechas. También, puede ser que la estrategia - en esta conversación con tu pareja - no sea desde el tono dulce que, generalmente, ocupas, sino serio, muy sincero y a la vez empático, porque quieres enfatizar (sin ser dramátic@) el dolor que viviste y las necesidades que ahora tienes.

Una de las cosas más importantes, en este punto (b), es 'rescatar' para ti los recursos y herramientas que otr@s han utilizado exitosamente, siempre que «resuenen» con tu corazón, porque así lo haces propio y se vuelve auténtico. Muchas veces, nos sucederá que hay herramientas o estrategias que nos "sorprenden"; éstas hay que dejarlas en 'remojo', porque a veces las incorporaremos y otras veces no.

Lo más importante es confiar en tu «visión». Persevera en lo tuyo porque, finalmente, lo que produce los mejores resultados a largo plazo, es la 'instalación' de tu forma propia y original de resolver las cosas, lo genuino en ti desplegado en el proceso: cómo lo plasmas, cómo lo materializas. Quizás, la estrategia de presentar en varios lugares, no te resulte en todos, pero sí en alguno donde podrás compartir esa obra que temes exponer, pero que anhelas hacer. Entonces, la estrategia se cumple, porque de fondo es compartir la obra. Lo mismo

con la conversación: quizás, mediante ella, tu pareja descubra una faceta más madura y profunda de cómo planteas tus sentimientos, y le resultará muy gratificante verte, conocerte en esta nueva dimensión; incluso te estará agradecid@ por tu honestidad y por llevar la relación a un paso más allá.

Para cerrar este punto (b), ahora, que tienes más claridad y confianza en tu «visión», retoma tu "mapa de ruta" que compusiste intuitivamente en el punto anterior, e incluye las estrategias/herramientas que están en sintonía conmigo. El proceso va tomando cuerpo.



Signo *«Exploración Interior»*

(c) **Consciencia de qué aprender**

En este tercer momento, nos centramos en qué tenemos que aprender, que necesitamos integrar. Gran parte del miedo surge, porque pensamos o sentimos que nos faltan estrategias para resolver bien el miedo que necesitamos trascender, porque en el pasado no hemos obtenido los resultados que deseamos (siempre) o porque hemos fracasado o porque la situación es nueva. Entonces, prepararnos, adquiriendo las herramientas que creemos necesitamos, es clave. Sería un error querer trascender el miedo, haciendo lo mismo, si en el pasado sabemos que nos faltó desarrollar otras formas. Además, los escenarios son siempre distintos. La gente cambia, nosotros cambiamos, la cultura se transforma y la tecnología acoge nuevas herramientas constantemente. Lo que fue exitoso en el pasado, no lo es, necesariamente, ahora.

Muchos viven la inercia de querer hacer las cosas del "mismo modo" siempre, incluso toda su vida: hay una "resistencia" al cambio. Sin embargo, no hay sólo resistencia al cambio, sino también una forma incorrecta de entender la «Eternidad». El que insistamos en lo mismo, es maravilloso, fecundo, si lo comprendemos desde el contexto del Cambio. En esta «apertura» al Cambio, desde 'lo mismo', lo mismo se transforma infinitamente. Muchos artistas han comprendido esta verdad y personas relacionadas con lo espiritual también, como pue-

de ser el yoga que, a través de sus mismas posturas, te permite descubrir formas más y más profundas para tu transformación, y hondura meditativa. Para otros, es diferente, les cuesta perseverar muchísimo en lo que quieren, les cuesta sostener, mantenerse en “lo mismo”, porque se distraen, se dispersan, se aburren; siempre quieren hacer cosas nuevas y no tienen la paciencia de permitir que lo “nuevo” se asiente para poderlo transformarlo más tarde.

En fin, seas quien seas, como te decía, la «gracia» está en perseverar en ‘lo mismo’ abiert@s al cambio enfocado. No saltar de una cosa a otra, ni querer conservar las cosas con rigidez. La esencia está en la flexibilidad, la apertura y la constancia, conservando un ritmo. Y, así, con los cambios, los proyectos y los anhelos como el de trascender el miedo.

En este tercer momento, tomas lo del punto anterior (b), ya desde una perspectiva estratégica más profunda, y desarrollas la «consciencia» sobre tus “recursos” personales. Esto te dará mucha fortaleza interior. ¿Cómo? Elaboras un curriculum formal e informal de todos los aprendizajes que has tenido en la vida, de todas las herramientas que te han entregado y has adquirido, de todas las experiencias significativas que has tenido, de cada curso/taller que has realizado o entregado, desde la mirada sobre las habilidades. Es un «CV poético» sobre tus riquezas, dones y habilidades (materiales, intelectuales, sensi-

bles, creativas y espirituales), construído desde su consecución cronológica (qué año fue / qué fue primero).

Este ejercicio refuerza tus logros y autoestima, y te otorga un panorama abierto, preciso y rico sobre ti mism@. A la vez, reconocerás cuáles son las habilidades y destrezas (intelectuales y/o creativas) en que has profundizado más. Cuáles son los temas, asuntos, inquietudes que han permanecido en el tiempo.

Luego, elaboras 2 listas. En la primera (lista 1), describe de forma muy concreta qué habilidades y herramientas posees, a partir de lo desarrollado en tu CV poético: cada experiencia, curso, taller, libros significativos que has realizado/leído en el pasado, te ha 'entregado' algo, sea una herramienta, una habilidad o un descubrimiento sobre tí misma y/o la vida: ésto es lo que incorporas en tu lista 1. Después, con esta claridad, y los recursos y aportes del punto (b) anterior (con que sintonizo a partir de los modelos del sondeo), haces una "lista 2": de las cosas, herramientas o habilidades que requieres, que necesitas y que son «nuevas» para, precisamente, trascender tu miedo. Por ejemplo, sabes que eres talentos@, que tienes una pintura bellísima, sabes componer muy bien, pero aún no aprendes a usar las herramientas digitales para crear tu catálogo/dossier necesario para conseguir un lugar expositivo. Otro ejemplo: observas que toda la vida has sido muy coherente, sincer@, sensible, que sabes cómo plantear una conversación desde

el corazón, difícil, pero tu pareja es muy racional; entonces, tienes que idear una estrategia que integre ambas dimensiones, como ser clar@ y reflexiv@ en cómo vas desarrollando el diálogo y, además, muy concret@ en cómo se traducen operacionalmente tus sentimientos: en qué asuntos cotidianos se manifiestan y cómo es su dinámica. De esta forma, podrías elaborar un guión con los puntos imprescindibles a abordar desde esta nueva manera.

Para terminar, entonces, en tu «mapa de ruta» defines puntualmente qué desarrollar y aprender. Ahora te has vuelto mucho más precis@ respecto de qué necesitas y cómo conseguir lo que necesitas. Entonces, todo este material lo incluyes en tu «mapa de viaje» anterior, que reconstruyes y define, con mayor claridad, los peldaños pequeños para alcanzar esa destreza o habilidad, ese conocimiento. Así, describes qué desarrollar primero, qué debes ajustar en el «mapa de viaje» del punto (b), qué te conviene aprender primero. Y, finalmente, cuáles son las formas óptimas de aprenderlo / adquirir esos conocimientos (con quiénes o cuál app, etc).

(*) De todos modos, siempre estará tu Psicoterapeuta Taoísta para abordar cada miedo puntual que requieras trascender, que podremos trabajar en el marco de sesiones psicoterapéuticas o asesorías (si se tratara de proyectos con mayor envergadura).



Signo *«El proceso de la Consciencia»*

(d) Escalera de pequeños peldaños

En continuación con lo anterior, ya teniendo clara nuestra escalera de peldaños pequeños, lo más importante en esta etapa del proceso, es que siempre sientas que vas avanzando, teniendo pequeños logros que te impulsan a seguir adelante. Que te estimulan a continuar creciendo, e ir en pos del resultado que buscamos: trascender ese miedo.

Por supuesto, habrá peldaños más significativos que otros. A veces, el logro de un peldaño implica la seguidilla fácil de los próximos 4 o 5 peldaños. Pongamos un ejemplo: en el caso de la exposición de arte, crear el catálogo permite que puedas presentar el proyecto en distintos lados y comenzar a moverte por el financiamiento; y e el caso de la conversación "difícil" con nuestra pareja, el «conectarnos» con lo que sentimos-pensamos permitirá que el contexto del diálogo sea más sincero, verdadero y genuino, y todo ello facilitará la dinámica de lo que que queremos plantear.

En síntesis, en este paso (d), vuelvo a mirar el material anterior, pero ahora incluyo esos pequeños puntos -peldaños- importantes en la consecución de mi objetivo que no había integrado antes. Puede ser tan simple como "comprar esa App" para mejorar las fotos de mi catálogo o elegir la hora del día adecuada para tener la conversación con mi pareja. Así, proyecto

una escalera de pequeños peldaños imaginaria, con cada uno de los grandes y pequeñas pasos que debo dar, y compongo las tareas para cada día en equilibrio de complejidad creciente: cada día va a ser un "poco" más complejo que el anterior, pero como ya te había dicho, la "victoria" anterior, me dará la confianza para el logro del día siguiente.



Signo *«El peldaño circular»*

(e) **Calendario de metas**

Teniendo claro mi escalera de peldaños pequeños, ahora a este Cronograma le pongo fechas “reales”. Por ejemplo, lo organizo por semanas y defino qué tarea (s) resolver cada semana. Pero, ¿si se tratara de miedos más pequeños o puntuales, como la conversación pendiente con mi pareja? Armo el ‘escenario’ para prepararme para esa charla y, elegir el día y momento más propicio para ello.

Lo importante, en el caso de miedos que involucran un cambio a largo o mediano plazo, es que cada semana, dentro de lo posible, administro la misma cantidad de trabajo, con desafíos que van “in crescendo”, pero amorosamente, como ya dijimos. Así, al cumplir las metas que van aumentando en complejidad, me van preparando para la tarea siguiente, a la vez que su logro me va otorgando mayor confianza.

Lo distinto de este punto al anterior, es que aquí defino muy “concretamente” el tiempo real en que debo resolver cada paso. Por supuesto que, en la vida, las cosas cambian, se resuelven otras antes en vez de las planificadas, etc. Hay que pensarlo desde una perspectiva de pasos flexibles, siempre, pero los puntos más relevantes es importante que lo resolvamos cuando lo establecimos, porque es lo que nos llevará a los resultados que deseamos y nos otorga la «disciplina» para

avanzar. Por lo mismo, nuestra carta Gantt o listado de tareas con fechas debe incluir un tiempo razonable y no tan exigente para la resolución de las tareas.

Y si en un momento siento que el peldaño que sigue es muy alto, me construyo un peldaños intermedios que adelanten algo la tarea y me prepare para lo siguiente, porque lo más importante es mantener un mismo "ritmo de crecimiento" que va potenciando el desarrollo del propósito y a mí mism@.



Signo *«Los pequeños propósitos cotidianos»*

(f) Claridad sobre el proceso

A estas alturas, teniendo gran parte de claridad sobre el proceso, sentimos que tenemos cierto control, porque conocemos el camino que transitaremos. Esto hace que disminuya bastante la ansiedad y permite, también, que se flexibilicen los tiempos, los pasos, y comenzar a fluir más… sin tanta premura ni temor.

Reconocemos que, quizás, debemos aprender varias cosas, pero nos sabemos capaces de resolverlo con paciencia y mucho amor para con nosotr@s. Algunos asuntos los aprenderemos más lentamente que otros, pero tenemos la disciplina y la perseverancia para realizarlo. Estamos comprometidos con nuestro propósito.

Por otro lado, también, creamos un cronograma flexible que nos permita quedarnos más tiempo en alguna tarea que requerimos profundizar más.



Signo *«La confianza Celeste»*

(g) Reconocimiento de las "resistencias"

Este punto es importantísimo para lograr la fluidez y logro exitoso del proceso total.
Necesitamos reconocer cuáles etapas del proceso nos causan mayor "resistencia" y por qué para, así, despejar el camino, la escalera de pequeños peldaños. En otras palabras, ¿qué creencia - que ya no (me) sirve - está operando?

Es aquí donde entramos a «ver» / "re-Conocer" el verdadero miedo que dificulta la realización de nuestro sueño o Propósito. Es aquí donde reconocemos el miedo guardián de nuestro anhelo del Alma. Que, también, podemos llamar: mi «piedra tope».

La buena noticia, como sabemos, es que todo miedo esconde, "vela" un anhelo del Alma: el miedo es como el carcelero que te pone 'a prueba' para alcanzar la puerta del Paraíso que sabes, mereces. Por ejemplo, en el caso de la muestra, el gran miedo - de todo el proceso - puede ser el de atreverte, con total sinceridad, a formular tu "discurso artístico", defendiendo algo que no es popular en el mundo del arte (atreverte a ser); o, en el caso de la conversación pendiente con tu pareja, puede ser decirle que hacías cosas que en realidad te carga hacer y no lo quieres realizar nunca más (poner límites).

En mi caso, respecto del lanzamiento de mis talleres, mi miedo era que no se inscribiera la gente suficiente, no porque tenía un gran deseo de realizar el taller sino, simplemente, por sentir "que no me querían, que no me elegían" (mi herida del rechazo) que, por supuesto, no es tal, pero mi "niña interior herida" la lee así. Sin embargo, cuando logro «ver» ésto, puedo dialogar con mi niña y cobijarla, acogerla y decirle: "todo está bien, que soy amada, que ella es amada, y que daré lo mejor para que se realice el taller, y que sino se da, es porque el camino es otro", ya sin poner mi autoestima en ello.

Lo más importante es descubrir que, además de la herida del nuestro niñ@ interior, operan "creencias" que no son nuestras, creencias de pequeños que heredamos de nuestros seres más significativos: nuestros padres, abuelos, un maestro… Y que operan en nosotros como programas "naturalizando" el cómo vivir y que, además, han construido nuestra noción de «identidad».

En el ejemplo de la muestra de pinturas, por ejemplo, teníamos la creencia que hoy el arte valora más lo figurativo que lo abstracto y el gran formato, pero nuestra obra es abstracta y pequeña, y por eso nos sentimos menos cuando lo "monumental" no tiene que ver con el tamaño y lo pequeño le otorga un aura de intimidad, delicadeza y belleza, difícil de superar en otros formatos. En el caso de la conversación con

tu pareja, expresar tu “límite” puede que, a pesar del probable disgusto en el otro, éste sienta un mayor respeto ahora por ti como pareja y provoque un equilibrio de roles en la relación que antes no existía; incluso puede llegar a sentirse orgulloso de tu ‘marca’.



Signo *«El giro apropiado de las cosas»*

(h) Voces originales de las "resistencias"

Aquí, nos seguimos adentrando en nuestras "resistencias", sea la herida de nuestr@ niñ@ o creencias que ya no nos sirven. Buscamos encontrar las voces originales de esas creencias/ resistencias y nos abrimos a "darnos cuenta", a tomar «Consciencia» de lo limitantes que han sido para con nosotr@s. Esto puede ser muy doloroso, incluso es posible de vivir como un duelo. (*) Busca contención si lo necesitas. Por ejemplo: puede que el profesor escolar de artes haya insistido en que sólo lo figurativo tiene real valor creativo; o nos tocó ver, a través de toda nuestra infancia, que nuestra madre nunca fue capaz de ponerle ese límite a nuestro padre, y nos sentimos culpables por querer hacerlo nosotr@s.

Este punto es muy importante, porque descubrimos que nuestras resistencias -con excepción de cuando se trata de nuestro niñ@ herid@- en realidad son de otros y no nuestras. Y ponerlas "fuera" de nostr@s, nos libera de ellas… en parte, porque igual tenemos apego con las limitaciones, aunque sea una locura: formaron aspectos de nuestra identidad.



Signo *«Contemplo, sin involucrarme, las resistencias»*

(i) Reconozco mi propia voz

Lo maravilloso del ejercicio anterior es que nos va ir permitiendo reconocer «nuestra propia voz» y decirnos las "verdades" que antes no nos atrevíamos a decirnos, pero que ahora tienen más fuerza para emerger y manifestarse.

Por ejemplo, en el caso de la muestra, tomamos la pintura más hermosa que hemos creado - sí, la pintura pequeña - y la llevamos a enmarcar de la forma más óptima para resaltar su belleza, con un amplio paspartú y el marco (moldura) indicado, y queda preciosa: es ¡un lujo! Por primera vez, somos conscientes, en el sentido real, de la belleza que creamos. Y, en el caso de la conversación con nuestra pareja, tomamos confianza y somos capaces de decir incluso: "Mi madre lo hacía, y siempre me dolió porque se pasaba a llevar, y yo no estoy dispuesta a vivirlo más. No me hace feliz. Siento que me transgredo".

Insisto, date cuenta: descubres que casi todas las "resistencias" (por lo menos en un 80%) son de otros, no tuyas, sólo las heredaste y es el tiempo para desprenderte de ellas. Y al darte cuenta que no son tuyas, las puedes "soltar" con facilidad.



Signo *«Encontar mi voz»*

(j) Se resuelve el conflicto de "Identidad"

Ahora, entramos en la posibilidad de desprendernos de las maletas y mochilas que cargábamos de otros, y descubrir que nuestro "peso" es muchísimo más ligero de lo que imaginábamos y podemos, también, replantearnos nuestra identidad de una manera mucho más «amplia», libre y armoniosa.

Descubrimos - retomando los ejemplos - que nuestra obra realmente requiere un gran talento y está creada desde una sensibilidad muy original, nos damos cuenta que es única. También, descubrimos que no estamos dispuest@s a seguir el camino de nuestra madre y que queremos una relación muy distinta a la que tuvieron nuestros padres, porque los admirábamos, en el pasado, porque en realidad teníamos su relación idealizada y, ahora, queremos otra cosa para nuestra vida, algo distinto, más genuino y tierno. Dulce. Más simple también.

Ahora, ves que si casi todas esas creencias no son tuyas y constituían parte importante de tu «Identidad», hoy, realmente te puedes re-construir desde el anhelo de tu Alma (ya no desde la "personalidad" que la 'sustituía' formas de ser mediante los miedos, para dejarte "enmarcad@" en los límites de otr@s.



Signo *«Descubro Quién Soy»*

(k) Libertad

Pero, ahora, que tengo total libertad de cómo ser y no estoy atada a resistencias ni creencias limitadoras que no son mías:

- ¿Quién soy?
- ¿Cómo saber quién soy?
- ¿Cómo ser el «Despliegue» de mi Alma?

Pues, aquí podemos reconocer la función Sagrada del miedo-mente: lo que más tememos es, precisamente, lo que el Alma anhela realizar, ser, vivir. En otras palabras, el miedo te muestra qué realizar en ti.

Y volvemos a retomar las preguntas del inicio, ahora en completo sentido trascendente:

¿Qué pasaría si «soltara» toda imagen de mi mism@?

¿Qué pasaría si dejara de aferrarme a las estructuras-creencias que me
dan los márgenes de cómo ser-en-el-mundo,
y tan sólo fuera eligiendo las cosas, las situaciones, las personas
desde un sentimiento hondo de armonía,
sin ocuparme más de cómo ser?

¿Qué pasaría si «habitara» desde el Alma,
desde el sentimiento hondo de «armonía», aprendiendo a fluir;

no buscando más etiquetarme, enmarcarme, restringirme…
y en este ir, en esta fluidez contemplara, viera y descubriera
«Quién soy» en realidad?

Por ejemplo, en el caso de la muestra, donde ella/él, trascendido el miedo, toma consciencia de que su obra realmente es una "joya", en este conocer el valor real de su obra se va apropiando para sí de esa belleza que buscaba crear "fuera", pero que en realidad anhelaba -su Alma- reconocer en sí mism@... y de apoco va tomando contacto con «su» belleza. Lo mismo en la conversación de pareja: de pronto se da cuenta que necesita soltar de verdad a sus padres, en todos los sentidos, y construir algo completamente diferente en su relación. El antigüo modelo no le sirve.

Qué ocurre: reconocida la herida infantil, reconocida la resistencia/creencia en mí, pero en realidad de otros, que en realidad no es mía, vemos la personalidad, la mente egótica; entonces, "vista" nos permite ir a un nivel más profundo y comenzar a desentrañar el anhelo del alma.

¿Qué temes? Eso vienes a realizar. Y lo lograrás cuando tu amor por ello, cuando tu amor por el anhelo de tu alma, supere al miedo. Entonces, toma contacto con tu anhelo lo más profundamente que puedas y lo alcanzarás todo.



Signo *«Libertad gozosa»*

(1) Percibo el "justo" lugar que ocupan los temores

Entonces, en este punto, percibo el "justo" lugar que tienen mis miedos. Quizás, no me he desprendido del todo de ellos, pero ya no me invaden ni creo que son los enormes monstruos de antes, tan sólo pequeños 'condicionamientos' de cómo naturalicé las cosas a partir de la experiencia y sentimientos y las formas de otros.

En el fondo, se trata del temor a la «incertidumbre» del proceso, porque ya no sigo los caminos-viejos-de-otros-conocidos.

Retomando los ejemplo, ahora confío en la belleza de mi obra y me adentro a descubrir la belleza en mi misma, aquella belleza que mis padres nunca mostraron sobre mí, porque no supieron "reflejar" quién yo era en realidad; que no me reflejaron bien o que cuando lo hicieron, no lo creí. Ahora, me abro a recibir esos reflejos amorosos. // Ahora, soy capaz de plantear otras conversaciones 'difíciles', porque con mi pareja descubrimos que nos hacen crecer, que nos llevan a profundizar en nosotros mismos, y que -especialmente- nos hacen ir modelando la relación que soñamos, en una dimensión de apertura y ternura desconocida para nosotros.



Signo *«Lo preciso»*

(m) Estrategia amorosa para trascender los temores

Hay un par de estrategias amorosas que te puedo compartir para trascender tus miedos, y ambas se sustentan en la siguiente verdad: tú eres el Alma y el Alma no siente miedo. Quien siente miedo es la mente-personalidad, el condicionamiento cultural-social-familiar que has heredado por nacer, que todos tenemos. Entonces, cuando sientas miedo, recuerda: "No es tuyo -en esencia- es tan sólo un condicionamiento de la mente" y para trascenderlo, tan sólo lo observas y acudes a estas dos herramientas:

- Te recuerdas de pequeñ@, cómo eras, ese entusiasmo, esa alegría infinita que te pertenecían, esa sensación de no límites, esa dulzura…
- Abrazas al niñ@ interior y en un diálogo mágico, utilizando la «silla vacía» donde lo imaginas ahí, le cuentas los distintos pasos de la escalera de pequeños peldaños que recorrerán junt@s…

Y lo más importante: no te culpas por no haberlo resuelto antes. Ahora es tu momento.



Signo *«Lo amoroso en mí»*

(n) Reconozco las fortalezas de mis padres y las mías propias

Si bien, en la gran mayoría de las creencias/resistencias que teníamos provenían de nuestros padres, y las debemos soltar a ellas y a ellos para crear lo propio, hay cosas que rescatar, hay herencia que sí nos sirve, que sí nos conforma a nivel del alma y que poseemos de ellos.

Haz una lista de esos aspectos y sé capaz de sitetizarlo en una palabra: (1) qué tienes/heredas de tu padre a nivel álmico, (2) qué tienes/heredas de tu madre a nivel álmico y (3) qué es lo tuyo propio, "nuevo" que traes y le otorgas a tu vida desde tu nivel álmico. Tres características esenciales en total.

Por ejemplo, en el caso del artista, puede ser el encanto de su padre, la belleza de su madre y su propio talento. En el caso de la persona en pareja: la profundidad de su padre, la alegría de su madre y su (propia) serenidad.



Signo *«Reconocimiento»*

(o) Hacer las paces con el pequeño monstruo

A estas alturas estamos listos para hacer las paces con el "pequeño monstruo del miedo", que ya no es grande, sino pequeñito; y darle las gracias, también, porque nos ha permitido hacer este maravilloso viaje de liberación y autoconocimiento. Si el miedo no hubiese existido, no nos hubiéramos lanzado a la mar tan tenazmente. Ha sido un viaje hermoso, de bellos descubrimientos para toda la vida y que sabemos podemos seguir profundizando. Siempre habrá una libertad mayor que alcanzar y un "miedo-guardián" en la puerta de entrada a ésta.

Desde los ejemplos: no hubieramos descubierto la enorme belleza del «ser» del artista, que "sustituía" con pequeñas obras a las cuales, además, no le otorgabas valor; ni habrían construído la relación mágica de pareja que comienza a vislumbrarse y que los puede llevar a ser plenos y profundamente realizados.



Signo *«Hacer las paces conmigo mism@»*

(p) List@ para iniciar el proceso de peldaños

Todo este proceso, vivido en los pasos anteriores, ha sido una «preparación» para de verdad ahora lanzarnos a trascender el miedo (realización de la muestra / conversación).

Estamos list@ para iniciar la escalera de pequeños peldaños que no van al cielo, sino que se dirigen en espiral circular descendente a lugares más profundos en nosotros mismos y que, a la vez, aunque no lo comprendemos del todo, nos elevan. Nos tornan más liger@s.

Ahora, también, posees una herramienta para enfrentar todo miedo. Ahora, saber que el miedo -por muy patente que lo sintamos- no nos pertenece en rigor: somos el Alma, sin miedos, sin límites, ¡gozosa!

Y nos prometemos, ya, nunca más estancarnos: siempre crecer; porque en la medida que siempre crecemos - en armonía con todas nuestras dimensiones - el Alma se despliega más y más, y realizar el despliegue de mi Alma es, al fin, el Propósito más importante de nuestra vida. ¡A eso vinimos!



Signo *«¡Comencemos!»*

III Palabras finales

Confía en que cuando aparecen miedos que de verdad nos tocan es porque es su tiempo de ser trascendidos.

Pero, ¿qué pasa cuando, en este contexto, los metemos debajo de la alfombra?

Cuando los miedos no los enfrentamos, cuando aparecen, nuestro corazón sufre y ésto hace que vaya creciendo nuestro «Cuerpo del Dolor», a la vez que consciente o inconscientemente nos "culpamos" por no hacer lo que el alma necesita que resolvamos.

El «Cuerpo del Dolor», descrito por E.Tolle, es una masa invisible que, a veces también reconocemos en el sobrepeso o la somatización mediante enfermedades, que va adquiriendo volumen real o invisible, y que es necesario "transmutar" mediante la Consciencia. Es el proceso de la «Ålquimia» que desarrollo en mi Libro «Herramientas para Transitar».

Trascender los miedos es, también, la forma en que el corazón 'se entrena' para ser más hondo, más fuerte, más auténtico, más valeroso.

Desde este lugar, de coraje, confía en que tendrás las herra-

mientas, los recursos, las visiones, que encontrarás las formas para trasciende el miedo y alcanzar una mayor libertad, una Sabiduría más honda -que proviene del Alma- donde tu intuición, inspiración, amor se verán expandidos, donde te sentirás y serás más feliz. Donde el Alma -cada vez más libre de la mente- irá poco a poco dirigiendo ella tu vida.



Signo *«Las cosas, los asuntos que se integren amorosamente»*



Signo *«El vértice dinámico»*



Signo *«Sentirse feliz, satisfech@»*



Signo *«Júbilo»*



Signo *«Todo en movimiento»*



Signo *«La promesa del Destino»*

Herramientas para Trascender
María Isabel Motta Arata

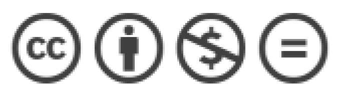
Diseño de portada y diagramación interior: C53





ISBN 978-956-414-850-2
Galería Editorial Obra Abierta
Santiago de Chile
2023

Herramientas para Trascender
de María Isabel Motta Arata
fue publicado por
Galería Editorial Obra Abierta
durante el otoño de 2023



ISBN Nº 978-956-414-850-2
Santiago de Chile

COLECCIONES

Bitácora de viaje

I. La caravana
II. Inicio del viaje
III. Agua dulce
IV. Tierra Azul Prusia
V. Océano dorado
VI. Templanza
VII. An_dar
VIII. Camino de tierra
IX. El Sentido silencioso
X. El viaje de la Vida (Vie)
XI. La montaña invertida
XII. Lluvia. Círculos en el agua
XIII. ¡Manos a la obra!
XIV. Retorno de Venus
XV. El Encuentro
XVI. Cuando el Abismo baila
XVII. Nubes de mar
XVIII. Refugio atrás
XIX. La transformación del mundo
XX. Existir desde la Plenitud
XXI. Realizar el Silencio
XXII. A_Mar
XXIII. The Secret Garden
XXIV. Alquimista espiritual
XXV. A mar abierto
XXVI. Hogar
XXVII. La danza de los SIGNOS
XXVIII. Perpetuo Amanecer
XXIX. Un mundo cubierto de polen

Ψ Alquimia

Psicología, Arte & Tao
Psicología Taoísta
Herramientas para Transitar
Herramientas para Trascender
Diseño del Despliegue del Alma

Poesía & Ensayo

Cuando el pozo es el mar
en Tí, el paisaje, Todo
Integración
El Camino hacia Tí
Religare. La religión en mi Arte

Obra poética visual

Lo nuestro (1970 - 2023)
Catálogo de Obra
SIGNOS (2001 -)

Identidad Infinita

Identidad Infinita I
Identidad Infinita II

flow

Jazz

La Memoria Agradecida


GALERIA OBRA ABIERTA